

Анализ таблицы 4 свидетельствует о наличии достоверных различий между обеими группами спортсменов по показателям высокочастотных колебаний кардиоинтервалов (HF), общей мощности спектра кардиоинтервалов (Total) и вегетативного баланса (LF/HF). Наличие достоверно больших значений высокочастотных колебаний кардиоинтервалов у спортсменов с низким уровнем психомоторного реагирования указывает на активацию парасимпатического тонуса вегетативной регуляции ритма сердца у этой группы спортсменов (таблица 4). На этот факт также указывает и показатель общей мощности спектра колебаний кардиоинтервалов (Total, таблица 4). Увеличение показателя вегетативного баланса (LF/HF) у спортсменов с высоким уровнем скоростного реагирования свидетельствует о росте напряженности вегетативной регуляции ритма сердца за счет ослабления активации парасимпатического тонуса.

Таким образом, скорость психомоторного реагирования имеет опосредованную связь с напряжением вегетативной регуляции ритма сердца за счет ослабления парасимпатического тонуса, что согласуется с уменьшением продолжительности и периодичности колебаний кардиоинтервалов у спортсменов с высокой скоростью психомоторного реагирования.

Полученный результат согласуется с данными Ю.Л. Веневцевой (с соавт.) [4], показавших снижение точности и скорости движений по данным теппинг-теста на фоне повышения тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Выводы

1. Рост скорости психомоторного реагирования у борцов высокой квалификации сопровождается психомоторным напряжением, что обуславливает стабильность воспроизведения зрительно-моторной реакции.

2. Снижение скорости психомоторного реагирования у спортсменов связано с ухудшением функционального состояния нервно-мышечной системы, что отражается на эффективности соревновательной деятельности. В качестве компенсаторного механизма при ухудшении психомоторики у спортсменов со сниженным уровнем психомоторного реагирования наблюдается возрастание стохастичности психофизиологической организации организма.

3. Скорость психомоторного реагирования имеет опосредованную связь с напряжением вегетативной регуляции ритма сердца за счет ослабления парасимпатического тонуса, что согласуется с уменьшением продолжительности и периодичности колебаний кардиоинтервалов у спортсменов с высокой скоростью психомоторного реагирования.

1. Effect of exercise and passive head-up tilt on fractal and complexity properties of heart rate dynamics / M. P. Tulppo [et al.] // American Journal Physiology Heart Circ. Physiology. – 2001. – № 280 (3). – P. 1082–1087.

2. Коробейніков, Г.В. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008) / Г.В. Коробейніков, Ю.А. Радченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 56–58.

3. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб: Питер, 2005. – 412 с.

4. Особенности функционального состояния лиц, занимающихся йогой и спортивными танцами / Ю.Л. Веневцева // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2011. – № 1. – С. 296–303.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В КОННОМ СПОРТЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СУДЕЙСКИХ ОЦЕНОК В ВЫЕЗДКЕ

Э.А. Костюкевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Выездка как классическая дисциплина конного спорта претерпела значительные изменения: усложнилась программа обязательных тестов, международной федерацией конного спорта утверждены критерии отбора для участия спортивных пар «всадник–лошадь» в чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх, введены новые произвольные программы под музыку для попадания в финальные соревнования. Современный конный спорт предъявляет высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовленности спортивных пар. Как показывает опрос ведущих специалистов и тренеров национальной команды Республики Беларусь, в выездке для достижения высоких результатов не достаточно аккуратного и четкого исполнения элементов теста. Всаднику необходимо также продемонстрировать выразительность и природный талант спортивной лошади, при этом особое внимание уделяется оценке качества аллюров. Не все спортсмены обладают достаточным опытом подготовки лошадей, поэтому обеспечение спортсменов высококлассными лошадьми соответствующего уровня является первоочередной задачей, возникающей при отборе в сборную Республики Беларусь.

Последнее десятилетие конный спорт в Беларуси вышел на совершенно иной качественный уровень и имеет обнадеживающие успехи на международных соревнованиях по выездке. Следует отметить, что выездка, из трех классических дисциплин конного спорта, является наиболее субъективным видом, так как техника спортивной пары оценивается визуально судьями соответствующей классификации. Субъективность судейства в выездке подтверждает необходимость планирования максимально возможного количества разнообразных стартов за рубежом. Ведь для того, чтобы получить международное признание в выездке, недостаточно одного хорошего уровня подготовки всадника и лошади. Важно, чтобы судьи имели возможность наблюдать за динамикой выступления спортивной пары в течение хотя бы нескольких сезонов. Такая стратегия дает возможность международным судьям сформировать свое мнение об уровне развития конного спорта в нашей стране в целом, а также повысить авторитет спортивной пары на международной арене, в частности, что имеет прямое отражение на спортивных результатах [1].

С целью определения эффективных путей повышения конкурентоспособности отечественных спортсменов-конников на международной арене были поставлены следующие задачи: изучить основные направления развития конного спорта в выездке в настоящее время и выявить эффективность подготовки национальной команды и спортивного резерва по конному спорту в Республике Беларусь в предшествующем Олимпийском играм 2012 г. спортивном сезоне.

Спортсменам, претендующим на участие в Олимпийских играх, чемпионатах мира и чемпионатах Европы, необходимо участие в квалификационных рейтинговых соревнованиях минимум 6–8 раз в году (этапы Кубка мира, международные соревнования уровня трех звезд) [2].

Таблица 1 – Критерии завоевания лицензий на участие в Олимпийских играх

Выездка		
Олимпийские игры 2004 г. (Афины)	Олимпийские игры 2008 г. (Пекин)	Олимпийские игры 2012 г. (Лондон)
Общее количество спортивных пар – 50	Общее количество спортивных пар – 50	Общее количество спортивных пар – 50
Показать результат не менее 63 % по официальному судье ФЕИ (имеющего гражданство отличное от всадника) в программе «Большой Приз» на двух различных соревнованиях уровня CDI***/CDI – W/CDIO в период с 1 января 2003 г.	Показать результат не менее 64 % по официальному судье ФЕИ (имеющего гражданство отличное от всадника) в программе «Большой Приз» на двух различных соревнованиях уровня CDI***/CDI – W/CDIO в период с 1 января 2007 г.	Показать результат не менее 64 % по 2-м официальным судьям (5*) ФЕИ в программе «Большой Приз» на двух различных соревнованиях уровня CDI 3*, 4*, 5*/ CDI– W/ CDIO в период с 1 января 2011 г.
Состав команд – допускается 4 участника от страны, зачет по 3-м	Состав команд – допускается 3 участника от страны, зачет по 3-м	Состав команд – допускается 3 участника от страны, зачет по 3-м
Командная лицензия по результатам чемпионата мира 2002 г., чемпионата Европы 2003 г.	Командная лицензия по результатам Всемирных конных игр 2006 г., чемпионата Европы 2007 г.	Командная лицензия по результатам Всемирных конных игр 2010 г., чемпионата Европы 2011 г.
Странам, не представленным в командном первенстве, предоставляется 10 свободных позиций с максимальным количеством участников – 2 спортивные пары	Странам, не представленным в командном первенстве, предоставляется 10 свободных позиций с максимальным количеством участников – 2 спортивные пары	Странам, не представленным в командном первенстве, предоставляется 17 свободных позиций с максимальным количеством участников – 1 спортивная пара
Возможность получения лицензии по системе всемирных заочных соревнований	Завоевание личной лицензии по Олимпийскому рейтингу с 1 января 2007 г. – 1 мая 2008 г.	Завоевание личной лицензии по олимпийскому рейтингу с 1 января 2011 г. – 17 июня 2012 г.

Основным критерием участия в чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх является выполнение квалификационных нормативов на международных турнирах соответствующего уровня, который составляет 64 %, полученных от обоих международных судей (5*) и в среднем от всех 5 или 7 судей в соревновании, и результат должен быть достигнут в 2 различных соревнованиях CDI 3*/ CDI 4*/ CDI 5*/ CDI-W/ CDIO. Результаты, полученные в Большом Призе или Гран-при Переездка, оцениваемые 3 судьями, не идут в зачет квалификационного минимума. Для участия в Олимпийских играх 2012 года в Лондоне всадник – лошадь в паре должны получить минимальную квалификацию на соревнованиях в период с 1 января 2011 года по 1 марта 2012 года (таблица 1).

В таблице указаны изменение критериев для получения лицензии и квалификации к Олимпийским играм начиная с 2004 г.

В последние годы отмечается увеличение количества международных стартов, внесенных в календарь Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, благодаря чему спортсмены сборной получают возможность быть квалифицированными и участвовать в Олимпийских играх 2012 г.

Тем не менее, результаты выступлений отечественных пар в сравнении с лидирующими в этом виде конного спорта странами не позволяют претендовать на высокие командные места. По мнению тренеров, отвечающих за подготовку сборной, факторами, в наибольшей степени лимитирующими спортивные достижения, являются: ограниченные возможности подготовки в подготовительном периоде (в проведении тестовых соревнований, контрольных прикидок) в связи с недостаточным количеством стандартных зимних манежей в республике и, соответственно, их предельной загруженностью в зимне-весенний период, недостаточной укомплектованностью спортсменов национальной команды высококлассными лошадьми, отсутствие постоянно закрепленного тренера, отвечающего за подготовку сборной Республики Беларусь по выезде.

Как показывает анализ технических протоколов европейских и мировых чемпионатов, для попадания в число первых 25 всадников турнирной таблицы и завоевания соответственно 4–7 мест в командном первенстве, необходимо показывать результат в Большом Призе, Большой Приз Переездка, КЮР Большого Приза 68–80 % (средний % от суммы полученных баллов). На достижение таких результатов ориентирована подготовка спортсменов сборной в предстоящем сезоне 2011–2012 гг.

В процессе решения второй задачи исследования установлено, что успех многолетней подготовки спортсменов-конников зависит от ее правильного планирования и управления учебно-тренировочным процессом [1].

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортивной пары (всадник–лошадь), темпы прироста функциональных характеристик, реально освоенные спортивной парой объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

На каждый год подготовки составляется модель подготовки национальной команды, которая берется за основу при составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов.

Получаемая при этом информация позволяет индивидуализировать тренировочный процесс членов сборной команды, а также вносить своевременные коррективы в индивидуальные планы подготовки и программы тренировочных нагрузок на основе оперативных данных [4].

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) является одним из важнейших компонентов системы комплексного контроля белорусских спортсменов-конников в предсоревновательный период перед главными стартами сезона: Олимпийскими играми, чемпионатами мира, Европы, Республики Беларусь. Основными задачами ОСД являются: определение и оценка уровня технической подготовленности и спортивно-технического мастерства членов сборной страны и сильнейших зарубежных соперников, выявление основных недостатков и ошибок, допускаемых нашими спортсменами на соревнованиях, разработка методических рекомендаций по их устранению и коррекция тренировочного процесса [3].

Важным разделом ОСД является определение и анализ технических недостатков и ошибок в исполнении схем.

В этой связи хорошо себя зарекомендовало использование видеозаписей соревновательной деятельности спортивных пар. На основе анализа ошибок эксперты (тренерский состав сборной команды) определяют их причины и разрабатывают развернутые методические рекомендации по их устранению на последующих этапах подготовки.

Таким образом, улучшение качества учебно-тренировочного процесса в конном спорте неразрывно связано с формированием единых методических подходов: к системе отбора всадников, подбора спортивных пар «всадник–лошадь», к централизованной подготовке национальной команды; к основам планирования тренировочного процесса. Для этого необходимо: публичное обсуждение планов годичной подготовки национальной команды, создание четких моделей подготовки в предстоящий период, создание объективной системы контроля подготовленности всадников и спортивных лошадей, выявление тренеров, способных решать задачи подготовки всадников и лошадей международного уровня, постоянное обсуждение на тренерских советах результатов прошедшего тренировочного этапа; активное внедрение новых вариантов научно-обоснованной и практически проверенной системы тренировок.

Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов-конников различной квалификации позволяет выявить взаимосвязь между своевременным выполнением планируемого объема тренировочной нагрузки и ростом спортивных достижений. Успешное решение поставленных задач многолетней подготовки спортсменов-конников подразумевает четкое планирование учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований и контроль выполняемой нагрузки [4].

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что программа подготовки национальной команды к Олимпийским играм-2012 в Лондоне в третьем году олимпийского цикла выполнена в полном объеме. Олимпийскую квалификацию по выезде в этом году выполнили две спортсменки: Светлана Лойко на Гулбисе и Екатерина Ефремова на Крайслере. Однако для участия в Олимпийских играх 2012 года в Лондоне

необходимо получить еще лицензию по олимпийской зоне «С», к которой относится наша страна. Для этого надо по итогам олимпийского рейтинга ФЕИ быть первым в своей зоне. На данный момент С. Лойко занимает только 7-е место в своей зоне, а Е. Ефремова – 8-е. Вследствие этого, получение лицензии для данных спортсменов является маловероятным. К марту 2012 г. получение квалификаций, лицензий и формирование команд заканчивается. Также очевидно, что представить страну в командном первенстве по выездке не удастся. Это связано с рядом объективных причин, устранение которых позволит грамотно спланировать подготовку команды по конному спорту к следующим Олимпийским играм. Для повышения эффективности подготовки спортсменов национальной команды можно рекомендовать следующие пути: обеспечить наличие двух основных и трех резервных лошадей у ведущих спортсменов, совершенствовать систему комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов и спортивных лошадей, обеспечить достаточное количество соревновательных стартов в спортивном сезоне, сформировать единые методические подходы к системе подготовки спортивной пары, использовать в системе подготовки современные мировые технологии конного спорта: оснащенные конно-спортивные базы, качественные грунты, грамотно подобранный рацион спортивных лошадей, качественная ковка лошадей, индивидуальное снаряжение и современное оборудование, фармакологическое обеспечение, высокий уровень ветеринарного обслуживания, планировать зарубежную стажировку ведущих спортсменов с основными и резервными лошадьми под руководством авторитетных тренеров, стимулировать интерес частных владельцев перспективных лошадей к сохранению их в Республике Беларусь и привлечению к централизованной подготовке [1].

1. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2009–2012 годов // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.11.2008 г.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта».

3. Горохова, А.В. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-метод. конф.; Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В 2011 ГОДУ

П.П. Кутас, В.В. Каминский, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Характерной тенденцией развития современного спорта высших достижений является постоянно расширяющаяся соревновательная практика. Увеличивается общее количество соревнований, в годичном цикле появляются два соревновательных периода, а для подготовки к основным соревнованиям используется целая серия стартов. Соревнования проводятся на основе определенных принципов и сложившихся традиций для стимулирования развития велосипедного спорта и роста спортивных достижений [1].

Основной принцип участия ведущих белорусских велосипедистов в международных соревнованиях как на шоссе, так и на треке в 2011 году – это завоевание лицензий на участие в Олимпийских играх в Лондоне. Только участвуя в соревнованиях, где соревнуются сильнейшие велосипедисты, нужно выйти на уровень предельных функциональных проявлений и показать, на какой результат может рассчитывать спортсмен.

Цель исследования – дальнейшее совершенствование методики подготовки сильнейших белорусских велосипедистов.

В ходе исследований решались следующие задачи:

– дать анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на международных соревнованиях в 2011 году;

– определить динамику соревновательной деятельности кандидатов на участие в Олимпийских играх от Беларуси;

– выявить критерии соревновательной деятельности, влияющие на общий результат.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

– анализ научно-методической литературы;

– протоколы международных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе и на треке;

– педагогические наблюдения;

– математическая статистика.